KitchenAid®

GRAIN MILL

INSTRUCTIONS AND RECIPES

MOULIN À GRAINS

INSTRUCTIONS ET RECETTES

MOLINO DE GRANOS

INSTRUCCIONES Y RECETAS

Model/Modèle/Modelo KGM

This attachment has been approved for use with all KitchenAid® household stand mixers.

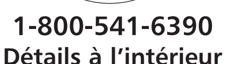
L'utilisation de cet accessoire a été approuvée pour tous les batteurs sur socle ménagers de KitchenAid®.

Este aditamento ha sido aprobado para usarse con todas las batidoras con base domésticas de KitchenAid®.

KITCHENAID HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY QUALITY

1-800-541-6390
Details Inside





1-800-541-6390
Détails à l'intérieur



1-800-541-6390
Detalles en el interior



W10250966B

FOR THE WAY IT'S MADE.®

Hassle-Free Replacement Warranty



We're so confident the quality of our products meets the exacting standards of KitchenAid that, if your grain mill should fail within the first year of ownership, KitchenAid will arrange to deliver an identical or comparable replacement to your door free of charge and arrange to have your "failed" grain mill returned to us. Your replacement unit will also be covered by our one-year full warranty. Please follow these instructions to receive this high-quality service.

If you reside in the 50 United States and your KitchenAid® grain mill should fail within the first year of ownership, simply call our toll-free Customer Satisfaction Center at **1-800-541-6390**, 8 a.m. to 8 p.m., Monday through Friday, 10 a.m. to 5 p.m., Saturday, Eastern Time. Give the consultant your complete shipping address. (No P.O. Box numbers, please.)

When you receive your replacement grain mill, use the carton and packing materials to pack your "failed" grain mill. In the carton, include your name and address on a sheet of paper along with a copy of the proof of purchase (register receipt, credit card charge slip, etc.).

For a detailed explanation of warranty terms and conditions, including how to arrange for service outside the United States, see the warranty and the "Arranging for Service" sections.

Proof of Purchase and Product Registration

Always keep a copy of the sales receipt showing the date of purchase of your grain mill. Proof of purchase will assure you of in-warranty service. Before you use your grain mill, please fill out and mail your product registration card packed with the unit.

This card will enable us to contact you in the unlikely event of a product safety notification and assist us in complying with the provisions of the Consumer Product Safety Act. This card does not verify your warranty. Please complete the following for your personal records:

Model Number______________________________

Serial Number ______________________________

Date Purchased ______________________________

Store Name______________________________

Table of Contents

ENGLISH

ENGLISH

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

1. Read all instructions.
2. To avoid the risk of electrical shock, do not put mixer in water or other liquid.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug mixer from outlet when not in use, before putting on or taking off parts and before cleaning.
5. Avoid contacting moving parts. Keep fingers out of discharge opening.
6. Do not operate the mixer with a damaged cord or plug or after the mixer malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Return the mixer to the nearest Authorized Service Center for examination, repair or electrical or mechanical adjustment.
7. The use of attachments not recommended or sold by KitchenAid may cause fire, electric shock or injury.
8. Do not use the mixer outdoors.
9. Do not let the cord hang over the edge of table or counter.
10. Do not let cord contact hot surface, including the stove.
11. Check hopper for presence of foreign objects before using.
12. This attachment should not be operated by children and the unit should be out of reach of children during operation.
13. Also see Important Safeguards included in the mixer Instructions and Recipes booklet.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

THIS PRODUCT IS DESIGNED FOR HOUSEHOLD USE ONLY

KitchenAid® Grain Mill Attachment Warranty for the 50 United States and District of Columbia

This warranty extends to the purchaser and any succeeding owner for grain mills operated in the 50 United States and District of Columbia.

Length of Warranty:	**KitchenAid Will Pay For Your Choice of:**	**KitchenAid Will Not Pay For:**
One Year Full Warranty from date of purchase.	KITCHENAID HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY QUALITY Hassle-Free Replacement of your grain mill. See inside front cover for details on how to arrange for service, or call the Customer Satisfaction Center toll-free at 1-800-541-6390. OR The replacement parts and repair labor costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by an Authorized KitchenAid Service Center. See the KitchenAid® grain mill Warranty for Puerto Rico on the following page for details on how to arrange for service.	A. Repairs when grain mill is used in other than normal single family home use. B. Damage resulting from accident, alteration, misuse or abuse. C. Any shipping or handling costs to deliver your grain mill to an Authorized Service Center. D. Replacement parts or repair labor costs for grain mill operated outside the 50 United States and District of Columbia.

KITCHENAID DOES NOT ASSUME ANY RESPONSIBILITY FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so this exclusion may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state.

KitchenAid® Grain Mill Warranty for Puerto Rico

ENGLISH

A limited one-year warranty extends to the purchaser and any succeeding owner for grain mills operated in Puerto Rico. During the warranty period, all service must be handled by an Authorized KitchenAid Service Center. Please bring the grain mill, or ship it prepaid and insured, to the nearest Authorized Service Center. Call toll-free 1-800-541-6390 to learn the location of a Service Center near you. Your repaired grain mill will be returned to you prepaid and insured.

Arranging for Service After the Warranty Expires

For service information, call toll-free **1-800-541-6390** or write to: Customer Satisfaction Center, KitchenAid Portable Appliances, P.O. Box 218, St. Joseph, MI 49085-0218.

Arranging for Service Outside the 50 United States and Puerto Rico

Consult your local KitchenAid dealer or the store where you purchased the grain mill for information on how to obtain service.

Ordering Accessories and Replacement Parts

To order accessories or replacement parts for your grain mill, call toll-free **1-800-541-6390** or write to: Customer Satisfaction Center, KitchenAid Portable Appliances, P.O. Box 218, St. Joseph, MI 49085-0218.

Grain Mill Attachment

ENGLISH

The following attachment is designed to mill low-moisture, non-oily grains such as wheat, corn, rye, oats, rice, buckwheat, barley, and millet.

Grain Mill Body — serves as a hopper; guides grains into grinding burr

Grind Worm — drives grinding action

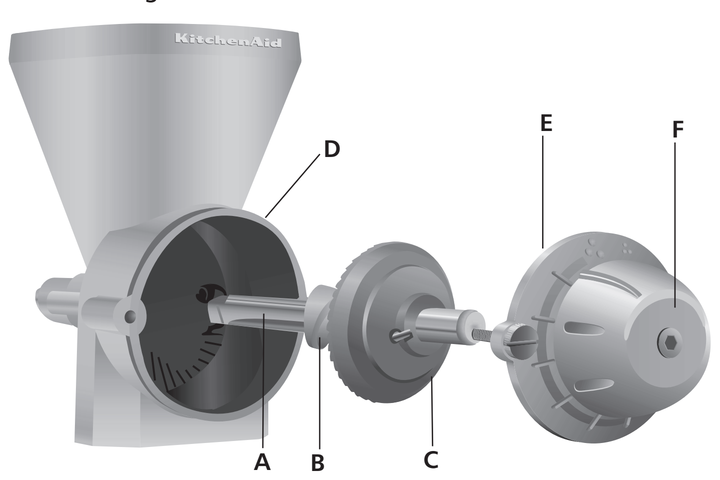
Movable Burr — grinds whole grains into flour

Adjustment Knob — adjusts the fineness of the grind

Cleaning Brush — use to clean burrs and other mill parts after use.

NOTE: Do not immerse grain mill in water or other liquid. Do not wash in dishwasher. For recommended cleaning methods, See the "Care and Cleaning" section.

NOTE: The grain mill is designed to grind only low-moisture, non-oily grains. Do not grind peanuts, coffee beans, soybeans, or sunflower seeds with the grain mill; their high oil or high-moisture contents can damage the grinding mechanism.



Assembling Your Grain Mill

NOTE: The grinding burrs of this unit have been lightly coated with mineral oil to help avoid rusting during storage. Before using the grain mill, wash off the oil with a mild detergent solution and dry thoroughly. If you do not remove the oil, the burrs will become clogged and the grinding action will slow down. After using the grain mill, follow the "Care and Cleaning" section.

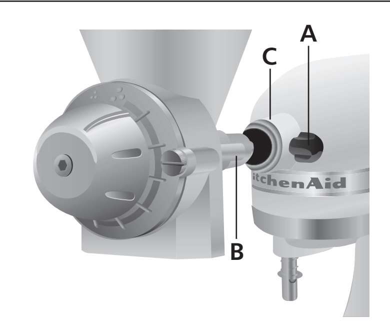
TO ASSEMBLE:

Insert the attachment power shaft (A) with the grind worm (B) and movable burr (C) into the grain mill body (D). Mount the front plate (E) with adjustment knob (F) onto the front of the shaft. Turn and tighten screws into place.

Attaching Your Grain Mill

Before attaching the grain mill, turn off and unplug the stand mixer.

1. Depending on which type of hub you have, either flip up the hinged cover or loosen the attachment knob (A) by turning it counterclockwise and remove attachment hub cover.
2. Insert the attachment shaft housing (B) into the attachment hub (C), making certain that the power shaft fits into the square hub socket. Rotate the attachment back and forth if necessary. When the attachment is in proper position, the pin on the attachment housing will fit into the notch on the hub rim.



3. Tighten the attachment knob (A) until the unit is completely secured to the mixer.

Tips for Milling Grain

Flour ground with the grain mill will have a coarser texture than commercially ground flour. The grain mill grinds, and you receive, all parts of the berry; commercial grinders sift out some parts of the berry before marketing the flour.

It is not necessary to press grain into the grain mill hopper with your hands or any utensil. The moving grind worm will feed the grain into the grinding burrs.

One cup of grain yields between 1¼ (296 mL) and 1½ (355 mL) cups of flour.

One cup of oats yields ⅞ cup (207 mL) of flour.

If you grind more flour than your recipe requires, store it in the refrigerator or freezer to avoid rancidity, since this product contains no preservatives.

Do not grind coffee beans in your grain mill; their high oil content can damage the grinding mechanism.

Do not grind grains or nuts with a high moisture or oil content, such as peanuts, sunflower seed, and soybeans. These can also damage the grinding mechanism.

Suggested Grains

ENGLISH

All these low-moisture, non-oily grains may be ground in your KitchenAid® grain mill:

WHEAT — Many different types of wheat are grown in the United States. Hard wheat, with a high percentage of protein, is generally considered best for bread flour; soft wheats are preferred for cakes, cookies, and other baked goods. Mix hard and soft wheats for all-purpose flour.

CORN — Grind fine for baking, coarse for corn meal mush.

RYE — Combine rye flour with wheat flour for best results with rye bread; rye does not contain enough gluten for good rising.

OATS — Oats must be hulled before grinding for flour, or use rolled oats. Oat hulls block proper feeding of grain into grinding burrs. In most recipes you can substitute oat flour for up to ⅓ of the all-purpose flour.

RICE — Both white and brown rice grind well.

BUCKWHEAT — For best results, buckwheat should be hulled before grinding. Raw and toasted buckwheat both grind well.

BARLEY — For best results, barley should be hulled before grinding.

MILLET — Before grinding, toast millet in a heavy, dry skillet to bring out this very small grain's unique flavor. Stir constantly to avoid burning.

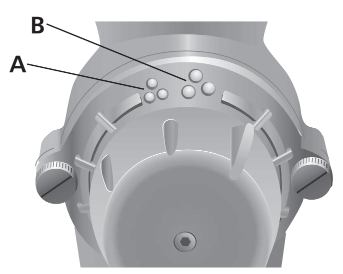
Your local library or health food store can provide more information on grains.

ENGLISH

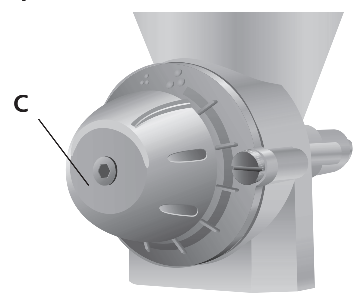
Using Your Grain Mill

TO USE:

Note the grind symbols at the top of the dial. The Fine Grind symbol (A) indicates the finest grind setting. The Coarse Grind symbol (B) indicates the setting for the grind that is most coarse. Each notch on the dial represents a grind setting.



1. Select the finest grind setting by turning the adjustment knob (C) clockwise to the Fine Grind symbol (A) and immediately turn adjustment knob back 2 notches.



2. Fill the hopper with grain.
3. Once the grain is added, start the mixer at speed 10.

NOTE: If the grind is too fine, turn the adjustment knob counterclockwise, one notch at a time, until desired coarseness is obtained.

4. Continue to replenish grain in the hopper until the desired amount of grain is ground.

NOTE: Do not grind more than 10 cups (2.4 L) of flour at one time; damage to mixer may result. After grinding 10 cups (2.4 L) of flour, allow the mixer to cool at least 45 minutes before using it again.

Care and Cleaning

TO CLEAN:

1. Turn stand mixer speed control to OFF.
2. Unplug stand mixer.
3. Remove the grain mill from the stand mixer.
4. Clean burrs and other mill parts with the provided brush.

The Mill does not necessarily need to be cleaned after every use, but should be brushed when you are changing types of grains. If needed, a toothpick may be used to clean the burr grooves.

IMPORTANT: Do not wash grain mill or any of its parts in an automatic dishwasher.

If the grain mill must be washed, wash it by hand with mild detergent and warm water. Dry thoroughly with a towel. Allow to air dry. Do not reassemble until next use. If burrs are not completely dry, grain may clog the mill.

If the unit is to be stored for a long period of time, lightly coat the burrs with mineral oil. Before next use, hand wash as directed above to remove the mineral oil.

Jalapeño Corn Muffins

- 1 cup (235 mL) corn or 1½ cups (355 mL) cornmeal
- ¾ cup (177 mL) wheat berries or 1 cup whole-wheat flour
- 1 tbs (18 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- 1 cup (235 mL) low-fat milk
- ¼ cup (60 mL) oil
- 3 tbs (44 mL) honey
- 1 egg
- 2 tbs (30 mL) canned diced jalapeño peppers

Assemble the grain mill and attach to the mixer. Set the mill on the finest setting and then turn the knob back 2 notches. Turn the mixer to speed 10 and grind corn into the mixer bowl placed under the mill. Repeat with wheat berries after setting the mill on the finest setting and turning the knob back 1 notch.

Add baking powder and salt to the mixer bowl; mix well. Add all remaining ingredients. Attach the bowl and flat beater to the mixer. Turn the mixer to Stir speed and mix about 15 seconds. Stop and scrape the bowl. Turn the mixer to Stir speed and mix about 15 seconds.

Spoon the batter into greased muffin pans. (Do not use cupcake liners.) Bake at 400°F (204°C) for 15 to 18 minutes, or until toothpick inserted into center comes out clean. Remove from pans immediately. Serve warm.

Yield: 12 servings (1 muffin per serving).

Per serving: About 121 cal, 3 g protein, 16 g carb, 6 g fat, 19 mg chol, 191 mg sodium.

Honey Whole-Wheat Pancakes

- 1 cup (235 mL) wheat berries or 1½ cups (355 mL) whole-wheat flour
- 1 tsp (5 mL) baking soda
- ¼ tsp (1 mL) salt
- ¼ tsp (1 mL) nutmeg
- 1½ cups (355 mL) buttermilk
- ½ cup (118 mL) fat-free egg substitute or 2 eggs
- 3 tbs (44 mL) honey

Assemble the grain mill and attach to the mixer. Set the mill on the finest setting and then turn the knob back 1 notch. Turn the mixer to speed 10 and grind the wheat berries into the mixer bowl placed under the mill.

Add baking soda, salt, and nutmeg to the mixer bowl; mix well. Add all remaining ingredients. Attach the bowl and flat beater to the mixer. Turn the mixer to speed 2 and mix about 15 seconds. Stop and scrape the bowl. Turn the mixer to speed 2 and mix about 15 seconds, or until smooth.

Spray griddle or heavy skillet with no-stick cooking spray. Heat the griddle to medium-high heat. Pour about ⅓ cup (78 mL) batter for each pancake onto the griddle. Cook 1 to 2 minutes, or until bubbles form on the surface and the edges become dry. Turn and cook about 1 to 2 minutes longer, or until golden brown on the underside.

Yield: 6 servings (2 pancakes per serving).

Per serving: About 170 cal, 9 g protein, 34 g carb, 1 g fat, 2 mg chol, 402 mg sodium.

Garantie de satisfaction totale et de remplacement



Nous sommes tellement certains que la qualité de nos produits satisfait aux normes exigeantes de KitchenAid que, si le moulin à grains cesse de fonctionner au cours de la première année, KitchenAid livrera gratuitement à votre porte un appareil de remplacement identique ou comparable et s'occupera de récupérer le moulin à grain défectueux. L'appareil de remplacement sera également couvert par notre garantie complète d'un an. Veuillez suivre ces instructions pour recevoir ce service de très haute qualité.

Si vous résidez dans les 50 États des États-Unis et si votre moulin à grain KitchenAid® cesse de fonctionner au cours de la première année, il suffit d'appeler le numéro sans frais **1-800-541-6390** du Centre de satisfaction de la clientèle du lundi au vendredi, de 8h à 20 h, ou le samedi de 10 à 17 h (heure de l'est). Fournissez votre adresse de livraison complète au représentant. (Pas de boîte postale)

À réception du moulin à grain de remplacement, utilisez le carton et les matériaux d'emballage pour emballer le moulin à grain "défectueux". Veuillez indiquer vos nom et adresse sur une feuille de papier et insérez-la dans le carton avec une copie de votre preuve d'achat (reçu de caisse, facture de règlement par carte de crédit, etc.).

Pour une explication détaillée des termes et conditions de la garantie, incluant la manière d'obtenir une réparation à l'extérieur des États-Unis, voir la garantie et les sections "Comment obtenir une réparation".

FRANÇAIS

Preuve d'achat et enregistrement du produit

Veuillez toujours conserver une copie du coupon de caisse indiquant la date d'achat du moulin à grains. La preuve d'achat vous assure du service après-vente. Avant d'utiliser le moulin à grains, veuillez remplir et poster la carte d'enregistrement du produit accompagnant l'appareil. Grâce à cette carte, nous pourrons vous appeler dans l'éventualité improbable d'un avis de sécurité et nous conformer plus facilement aux dispositions de la loi sur la sécurité des produits de consommation. Cette carte ne confirme pas votre garantie. Veuillez remplir ce qui suit pour vos dossiers personnels :

Numéro de modèle ______________________

Numéro de série ______________________

Date d'achat ______________________

Nom du magasin ______________________

Table des matières

FRANÇAIS

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

FRANÇAIS

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, des précautions élémentaires de sécurité doivent toujours être observées, incluant les suivantes :

1. Lire toutes les instructions.
2. Pour éviter le risque de choc électrique, ne pas immerger le batteur dans de l'eau ou tout autre liquide.
3. Une surveillance attentive s'impose lorsqu'un appareil ménager est utilisé par ou à proximité d'enfants.
4. Débrancher le batteur lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'y ajouter des pièces ou d'en enlever et avant de le nettoyer.
5. Éviter tout contact avec les pièces en mouvement. Ne pas approcher les doigts des ouvertures de déversement.
6. Ne pas faire fonctionner le batteur si le cordon ou la prise est endommagé(e), si le batteur est défectueux ou si le batteur est tombé ou s'il a été endommagé d'une quelconque façon. Retourner le batteur au centre de réparation agréé le plus proche pour le faire inspecter ou réparer, ou pour effectuer un réglage mécanique ou électrique.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par KitchenAid peut causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
8. Ne pas utiliser le batteur à l'extérieur.
9. Ne pas laisser le cordon pendre du bord de la table ou du comptoir.
10. Ne pas laisser le cordon entrer en contact avec une surface chaude, y compris la cuisinière.
11. Vérifier s'il y a des corps étrangers dans la trémie avant utilisation.
12. Les enfants ne doivent pas faire fonctionner cet accessoire et cet élément ne doit pas pouvoir être atteint par des enfants lors de son fonctionnement.
13. Voir également la section Importantes consignes de sécurité accompagnant les instructions du batteur et le livret de recettes.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

CE PRODUIT EST CONÇU SEULEMENT POUR UN USAGE DOMESTIQUE

Garantie de l’accessoire Moulin à grains KitchenAid® pour les 50 États des États-Unis et le district fédéral de Columbia

La présente garantie couvre l'acheteur et les propriétaires suivants du moulin à grain lorsqu’il est utilisé dans les 50 États des États-Unis et le district fédéral de Columbia.

Durée de la garantie :	KitchenAid prendra en charge, au choix :	KitchenAid ne paiera pas pour :
Garantie complète d’un an à compter de la date d’achat.	QUALITÉ GARANTIE DE SATISFACTION TOTALE ET DE REMPLACEMENT KITCHENAID Le remplacement-satisfaction totale du moulin à grains. Voir l’intérieur de la couverture pour les détails concernant la manière d'obtenir une réparation ou le remplacement, ou appeler le numéro sans frais 1-800-541-6390 du Centre de satisfaction de la clientèle. OU Les frais de pièces de rechange et de main-d’œuvre pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être fourni par un centre de réparation agréé KitchenAid. Voir la garantie du moulin à grains KitchenAid® pour Porto Rico (page suivante) pour les détails concernant la manière d’obtenir une réparation.	A. Les réparations lorsque le moulin à grains est utilisé à des fins autres que l’usage unifamilial normal. B. Les dommages causés par : accident, altération, mésusage ou abus. C. Tout frais d’expédition ou de manutention pour livrer le moulin à grains à un centre de réparation agréé. D. Les frais des pièces de rechange ou de main d'œuvre pour le moulin à grain lorsqu'il est utilisé à l'extérieur des 50 États des États-Unis et du district fédéral de Columbia.

KITCHENAID DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ AU TITRE DES DOMMAGES FORTUITS OU INDIRECTS. Certains États ne permettent pas l’exclusion ou la limitation des dommages fortuits ou indirects; aussi cette exclusion ou limitation peut ne pas s'appliquer dans votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques et vous pouvez également jouir d’autres droits qui peuvent varier d’un État à l’autre.

Moulin à grains KitchenAid®
Garantie pour Porto Rico

FRANÇAIS

Garantie limitée d'un an qui couvre l'acheteur et les propriétaires suivants du moulin à grains lorsqu'il est utilisé à Porto Rico. Durant la période de garantie, toutes les interventions de service doivent être effectuées par un centre KitchenAid agréé. Apporter le moulin à grains, ou le retourner port-payé et assuré au centre de réparation agréé KitchenAid le plus proche. Appeler le numéro sans frais **1-800-541-6390** pour obtenir l'adresse d'un centre de réparation près de chez vous. Le moulin à grains réparé sera retourné port-payé et assuré.

Obtenir une réparation hors garantie

Pour obtenir de l'information de service, appeler le numéro sans frais **1-800-541-6390** ou écrire à :

Centre de satisfaction de la clientèle,
KitchenAid Portable Appliances, P.O. Box 218, St. Joseph, MI 49085-0218.

Obtenir une réparation hors des 50 États des États-Unis et Porto Rico

Demander au distributeur local KitchenAid ou au détaillant chez qui le moulin à grains a été acheté où le faire réparer.

Commander des accessoires et des pièces de rechange

Pour commander des accessoires ou des pièces de rechange pour le moulin à grains, appeler le numéro sans frais **1-800-541-6390** ou écrire à :

Centre de satisfaction de la clientèle,
KitchenAid Portable Appliances,
P.O. Box 218, St. Joseph, MI 49085-0218.

Accessoire Moulin à grains

L'accessoire suivant est conçu pour moudre des grains à faible teneur en humidité et non huileux tels que le blé, le maïs, le seigle, l'avoine, le riz, le sarrasin, l'orge et le millet.

Corps du moulin à grain — sert de trémie, guide les grains dans la meulette

Vis à moudre — conduit l'action de meulage

Meulette mobile — moud les grains entiers en farine

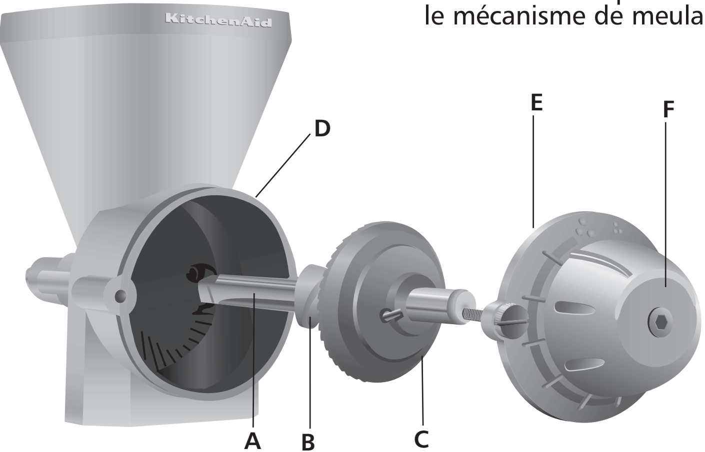
Bouton de réglage — règle la finesse du meulage

Brosse de nettoyage — sert à nettoyer les meulettes et les autres parties du moulin après utilisation.

REMARQUE : Ne pas immerger le moulin à grains dans l'eau ou tout autre liquide. Ne pas laver au lave-vaisselle. Pour les méthodes de nettoyage recommandées, voir la section "Nettoyage et soin".

REMARQUE : Le moulin à grains est conçu pour moudre uniquement les grains à faible teneur en humidité et non huileux. Ne pas moudre de cacahouètes, de grains de café, du soja ou de graines de tournesol avec le moulin à grains; leur haute teneur en huile ou en humidité peut endommager le mécanisme de meulage.

FRANÇAIS



Assemblage du moulin à grains

REMARQUE : Les meulettes de cet élément ont été légèrement enduites d'huile minérale afin d'éviter qu'elles ne rouillent lors du remisage. Avant la première utilisation du moulin à grains, enlever l'huile avec une solution de détergent doux et bien sécher. Si l'huile n'est pas enlevée, les meulettes s'obstrueront et le meulage s'en trouvera ralenti. Après utilisation du moulin à grains, suivre les instructions de la section "Nettoyage et soin".

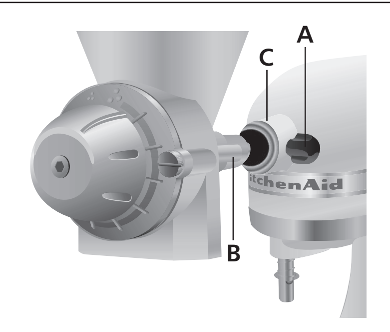
ASSEMBLAGE :

Insérer l'arbre de commande d'accessoires (A) avec la vis à moudre (B) et la meulette mobile (C) dans le corps du moulin à grains (D). Fixer la plaque de devant (E) avec le bouton de réglage (F) sur le devant de l'arbre. Tourner et serrer les vis en place.

Comment attacher le moulin à grains

Avant d’attacher le moulin à grains au batteur, éteindre et débrancher le batteur sur socle.

1. En fonction du modèle de la prise d’accessoires, soit relever le couvercle soit desserrer le bouton d’accessoires (A) en le tournant dans le sens antihoraire et ôter le couvercle de la prise.
2. Insérer le logement de l’arbre de commande d'accessoires (B) dans la prise d'accessoires (C), en s'assurant que l'arbre de commande s'adapte à la douille de prise carrée. Si nécessaire faire tourner dans un mouvement de va-et-vient l'accessoire. Lorsque l’accessoire est à la position correcte, le goujon sur l’accessoire s’adapte à l’encoche sur le bord de la prise.



3. Serrer le bouton d'accessoires (A) jusqu'à ce que l'élément soit parfaitement fixé au batteur.

FRANÇAIS

Conseils pour moudre du grain

La farine moulue avec le moulin à grains a une texture plus grossière que la farine vendue dans le commerce. Le moulin à grains moud (et l’on recueille donc) toutes les parties du grain; les moulins commerciaux séparent certaines parties du grain avant de commercialiser la farine.

Il n’est pas nécessaire de pousser le grain dans la trémie du moulin à grains avec vos mains ou un ustensile quelconque. La vis à moudre par son mouvement alimente en grain les meulettes.

Avec une tasse de grain on obtient entre 1¼ (296 mL) et 1½ (355 mL) tasse de farine.

Avec une tasse d’avoine on obtient ⅞ de tasse (207 mL) de farine.

Si on moud plus de farine que la recette ne l’exige, la conserver au réfrigérateur ou au congélateur pour éviter qu’elle ne rancisse. Ce produit ne contient en effet aucun conservateur.

Ne pas moudre de grains de café dans le moulin à grains; leur haute teneur en huile peut endommager le mécanisme de meulage.

Ne pas moudre de grains ou de noix à forte teneur en humidité ou en huile, tels que les cacahouètes, les graines de tournesol ou de soja. Ils peuvent aussi endommager le mécanisme de meulage.

Grains conseillés

Tous ces grains à faible teneur en humidité et non huileux peuvent être moulus dans le moulin à grains KitchenAid :

BLÉ — On cultive de nombreux types de blé différents aux États-Unis. Le blé dur, avec un fort pourcentage de protéines, est généralement considéré comme le meilleur pour la farine à pain; on préfère les blés tendres pour la confection de gâteaux, de biscuits et autres produits de boulangerie. Mélanger blé dur et blé tendre pour obtenir une farine tout-usage.

MAÏS — Moudre finement pour la pâtisserie, moudre grossièrement pour la bouillie de semoule de maïs.

SEIGLE — Combiner la farine de seigle et la farine de blé pour obtenir les meilleurs résultats dans la confection du pain de seigle; le seigle ne contient pas suffisamment de gluten pour permettre une bonne levée.

AVOINE — Déglumer l'avoine avant de la moudre en farine, ou utiliser des flocons d'avoine. La glume d'avoine empêche une alimentation correcte des meulettes en grain en les obstruant. Dans la plupart des recettes on peut remplacer jusqu'au tiers de la farine tout usage par de la farine d'avoine.

RIZ — Le riz blanc et le riz brun se moulent très bien.

SARRASIN — Pour de meilleurs résultats, on doit déglumer le sarrasin avant de le moudre. Le sarrasin brut et le sarrasin grillé se moulent bien.

ORGE — Pour de meilleurs résultats, on doit déglumer l'orge avant de la moudre.

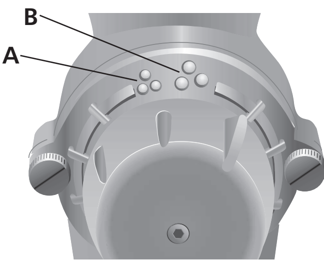
MILLET — Avant de le moudre, griller le millet dans une poêle lourde et sèche afin de libérer le goût unique de ce très petit grain. Remuer continuellement pour éviter que le millet ne brûle.

Pour obtenir plus de renseignements sur les grains se rendre au magasin de produits diététiques ou à la bibliothèque local(e).

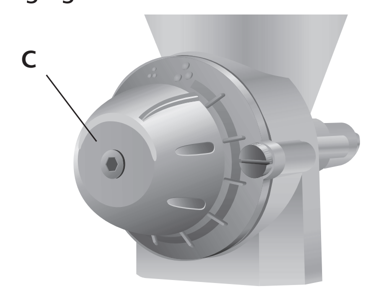
Utilisation du moulin à grains

UTILISATION :

Noter les symboles de meulage sur le dessus du bouton de commande. Le symbole de meulage fin (A) indique le réglage pour le meulage le plus fin. Le symbole de meulage grossier (B) indique le réglage pour le meulage le plus grossier. Chaque cran sur le bouton de réglage représente un réglage de meulage.



1. Sélectionner le réglage de meulage le plus fin en tournant le bouton de réglage (C) dans le sens horaire jusqu'au symbole de meulage fin (A) et tourner immédiatement le bouton de réglage de 2 crans en arrière.



2. Remplir la trémie de grain.
3. Une fois le grain ajouté, démarrer le batteur à la vitesse 10.

REMARQUE : Si le grain est trop fin, tourner le bouton de réglage dans le sens antihoraire, un cran à la fois, jusqu'à ce l'on obtienne la grossièreté désirée.

4. Continuer à approvisionner en grain la trémie jusqu'à l'obtention de la quantité de grain moulu désirée.

REMARQUE : Afin de ne pas endommager le batteur ne pas moudre plus de 10 tasses (2.4 L) de farine à la fois. Après avoir moulu 10 tasses (2.4 L) de farine, laisser le batteur refroidir au moins 45 minutes avant de l'utiliser de nouveau.

Nettoyage et soin

NETTOYAGE :

1. Tourner la commande de vitesse du batteur sur socle à OFF (arrêt).
2. Débrancher le batteur sur socle.
3. Retirer le moulin à grains du batteur sur socle.
4. Nettoyer les meulettes et les autres parties du moulin avec la brosse fournie.

Il n'est pas nécessaire de nettoyer le moulin après chaque utilisation, mais on doit le brosser lorsque l'on change de type de grain. Si nécessaire, on peut utiliser un cure-dents pour nettoyer les rainures des meulettes.

IMPORTANT : Ne pas laver le moulin à grains ou l'une de ses parties dans un lave-vaisselle automatique.

Si l'on doit laver le moulin à grains, le laver à la main au moyen d'un détergent doux et à l'eau tiède. Bien sécher avec une serviette. Laisser sécher à l'air. Ne pas réassembler jusqu'à la prochaine utilisation. Si les meulettes ne sont pas complètement sèches, le grain peut obstruer le moulin.

Si l'appareil doit être remisé pour une longue période, enduire légèrement les meulettes d'huile minérale. Avant la prochaine utilisation, laver les meulettes à la main (comme indiqué ci-dessus) afin d'enlever l'huile minérale.

Muffins au maïs et au piment Jalapeño

- 1 tasse (235 mL) de maïs ou 1½ tasse (355 mL) de semoule de maïs
- ¾ de tasse (177 mL) de grains de blé ou 1 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à soupe (18 mL) de levure chimique
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- 1 tasse (235 mL) de lait pauvre en matières grasses
- ¼ de tasse (60 mL) d'huile
- 3 c. à thé (44 mL) de miel
- 1 œuf
- 2 c. à soupe (30 mL) de piments Jalapeño en conserve coupés en dés

Assembler le moulin à grains et l'attacher au batteur. Régler le moulin au réglage de meulage le plus fin puis tourner le bouton de 2 crans. Régler le batteur à vitesse 10 et moudre le maïs dans le bol du batteur placé en dessous du moulin. Répéter l'opération avec les grains de blé après avoir réglé le moulin au réglage de meulage le plus fin et tourner le bouton de 1 cran.

Ajouter la levure chimique et le sel dans le bol du batteur; bien mélanger. Ajouter tous les autres ingrédients. Attacher le bol et le fouet plat au batteur. Régler le batteur à la vitesse de brassage et mélanger pendant environ 15 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler le batteur à la vitesse de brassage et mélanger pendant environ 15 secondes.

Verser la pâte avec une cuiller dans les moules à muffins préalablement graissés. (Ne pas utiliser de moules en papier pour petits gâteaux.) Cuire au four à une température de 400°F (204°C) pendant 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Démouler immédiatement. Servir chaud

Donne : 12 portions (1 muffin par portion)

Par portion : Environ 121 cal, 3 g protéines, 16 g glucides, 6 g lipides, 19 mg chol, 191 mg sodium.

Crêpes au blé entier et au miel

- 1 tasse (235 mL) de grains de blé ou 1½ tasse (355 mL) de farine de blé entier
- 1 c. à thé (5 mL) de levure chimique
- ¼ c. à thé (1 mL) de sel
- ¼ c. à thé (1 mL) de muscade
- 1½ tasse (355 mL) de babeurre
- ½ tasse (118 mL) de succédané d'œuf sans matières grasses ou 2 œufs
- 3 c. à soupe (44 mL) de miel

Assembler le moulin à grains et l'attacher au batteur. Régler le moulin au réglage de meulage le plus fin puis tourner le bouton de 1 cran. Régler le batteur à vitesse 10 et moudre les grains de blé dans le bol du batteur placé en dessous du moulin.

Ajouter la levure chimique, le sel et la muscade dans le bol du batteur; bien mélanger. Ajouter tous les autres ingrédients. Attacher le bol et le fouet plat au batteur. Régler le batteur à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 15 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler le batteur à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 15 secondes ou jusqu'à ce que la pâte devienne lisse.

Pulvériser une plaque ou une lourde poêle avec un aérosol de cuisine antiadhésif. Chauffer la plaque à température moyenne. Verser environ ⅓ de tasse (78 mL) de pâte pour chaque crêpe sur la plaque. Cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que les bords deviennent secs. Retourner et cuire 1 à 2 minutes de plus ou jusqu'à ce que le dessous prenne une couleur brun doré.

Donne : 6 portions (2 crêpes par portion)

Par portion : Environ 170 cal, 9 g protéines, 34 g glucides, 1 g lipides, 2 mg chol, 402 mg sodium.

Garantía de reemplazo sin dificultades



Confiamos tanto en que la calidad de nuestros productos cumple con las exigentes normas de KitchenAid que, si el molino de granos presentara alguna falla durante el primer año de compra, KitchenAid se encargará de entregar un reemplazo idéntico o comparable a su domicilio, sin cargo, y arreglará la devolución de su molino de granos "defectuoso" a nosotros. La unidad de reemplazo estará también cubierta por nuestra garantía completa de un año. Sírvase seguir estas instrucciones para recibir este servicio de alta calidad.

ESPAÑOL

Si usted reside en uno de los 50 estados de los Estados Unidos y su molino de granos KitchenAid® fallara dentro del primer año de compra, sencillamente llame gratuitamente a nuestro Centro para la satisfacción del cliente al **1-800-541-6390**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., y los sábados de 10 a.m. a 5 p.m., hora del Este. Proporcione al asesor su dirección de envío completa. (No números de apartados postales, por favor.)

Cuando usted reciba el molino de granos de reemplazo, use la caja y los materiales de empaque para empacar el molino de granos "defectuoso". En la caja, incluya su nombre y domicilio en un papel junto con la copia del comprobante de compra (recibo de la caja registradora, recibo de pago de la tarjeta de crédito, etc.).

Para obtener una explicación detallada acerca de los términos y las condiciones de la garantía, incluyendo cómo obtener servicio fuera de los Estados Unidos, vea las secciones de la garantía y "Cómo obtener servicio técnico".

Prueba de compra y registro del producto

Guarde siempre una copia del recibo de compra, en el cual se muestra la fecha de compra de su molino de granos. La prueba de compra le asegurará el servicio bajo la garantía. Antes de usar el molino de granos, llene y envíe por correo la tarjeta de registro del producto, que fue empacada con la unidad. Esta tarjeta nos permitirá contactarlo en el caso improbable de una notificación acerca de la seguridad del producto y nos asistirá para cumplir con las medidas de Consumer Product Safety Act (Ley de seguridad de productos al consumidor). Esta tarjeta no verifica su garantía. Sírvase completar lo siguiente para su información personal:

Número de modelo ______________________

Número de serie ______________________

Fecha de compra ______________________

Nombre de la tienda ______________________

Índice

ESPAÑOL

SALVAGUARDIAS IMPORTANTES

Al utilizar aparatos eléctricos, siempre debe seguir las precauciones básicas de seguridad, entre las que se incluyen las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones.
2. Para evitar el riesgo de choque eléctrico, no ponga la batidora en agua ni en ningún otro líquido.
3. Es necesario una supervisión cuidadosa de los niños cuando usen cualquier aparato o cuando éste se use cerca de ellos.
4. Desenchufe la batidora del contacto cuando no esté en uso, antes de colocar o quitar partes y antes de la limpieza.
5. Evite tocar las partes que estén en movimiento. Mantenga los dedos fuera de la abertura de descarga.
6. No utilice la batidora con algún cable o enchufe dañado, si la batidora no ha funcionado correctamente, si se ha caído o si está dañada de alguna forma. Devuelva la batidora al centro de servicio técnico autorizado más cercano para su inspección, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
7. El uso de aditamentos no recomendados o vendidos por KitchenAid puede provocar un incendio, choque eléctrico o lesión.
8. No utilice la batidora en exteriores.
9. No deje que el cable cuelgue del borde de la mesa o del mostrador.
10. No deje que el cable toque las superficies calientes, incluida la estufa.
11. Revise la tolva antes de usarla por si hay objetos extraños.
12. Este aditamento no debe ser usado por niños, y la unidad deberá estar fuera del alcance de los niños durante el funcionamiento.
13. Asimismo, consulte las Salvaguardas importantes, incluidas en el folleto de Instrucciones y recetas de la batidora.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ESTE PRODUCTO HA SIDO DISEÑADO ÚNICAMENTE PARA USO DOMÉSTICO

Garantía de KitchenAid® para el aditamento de molino de granos en los 50 estados de los Estados Unidos y el Distrito de Columbia

Esta garantía se extiende al comprador y a cualquier propietario subsiguiente para los molinos de granos usados en los 50 estados de Estados Unidos y el Distrito de Columbia.

Duración de la garantía:	**KitchenAid pagará por lo siguiente, a su elección:**	**KitchenAid no pagará por:**
Un año de garantía completa a partir de la fecha de compra.	CALIDAD GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES KITCHENAID Reemplazo sin dificultades de su molino de granos. Consulte el interior de la portada para obtener detalles acerca de cómo obtener el servicio o llame al Centro para la satisfacción del cliente, sin cargo, al 1-800-541-6390. O BIEN Los costos de las piezas de repuesto y del trabajo de reparación para corregir los defectos en los materiales y la mano de obra. El servicio deberá ser provisto por un centro de servicio autorizado por KitchenAid. Vea la garantía del molino de granos de KitchenAid® para Puerto Rico en la página siguiente para obtener detalles acerca de cómo obtener servicio.	A. Reparaciones cuando su molino de granos ha sido empleado para fines ajenos al uso doméstico normal de una familia. B. Daños causados por accidente, alteración, uso indebido o abuso. C. Cualquier gasto de envío o manejo para llevar el molino de granos a un centro de servicio autorizado. D. Piezas de repuesto o costos de mano de obra para molinos de granos operados fuera de los 50 estados de Estados Unidos y el Distrito de Columbia.

ESPAÑOL

KITCHENAID NO SE HARÁ RESPONSABLE POR DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENTES. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que esta exclusión quizás no le corresponda a usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y es posible que usted tenga también otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Garantía del molino de granos de KitchenAid® para Puerto Rico

La garantía limitada de un año se extiende al comprador y cualquier dueño subsiguiente para los molinos de granos operados en Puerto Rico. Durante el período de la garantía, todo servicio deberá ser llevado a cabo por un centro de servicio autorizado por KitchenAid. Sírvase traer el molino de granos o envíelo pagado por adelantado y asegurado al centro de servicio autorizado más cercano. Llame sin costo al 1-800-541-6390 para averiguar la ubicación del centro de servicio técnico más cercano. Su molino de granos reparado será retornado a usted pagado por adelantado y asegurado.

Cómo obtener servicio una vez que la garantía haya expirado

ESPAÑOL

Para obtener información acerca del servicio técnico, llame sin costo al **1-800-541-6390** o escriba a: Customer Satisfaction Center, KitchenAid Portable Appliances, P.O. Box 218, St. Joseph, MI 49085-0218.

Cómo obtener el servicio técnico fuera de los 50 estados de Estados Unidos y Puerto Rico

Consulte a su distribuidor local de KitchenAid o a la tienda donde compró el molino de granos para obtener información sobre cómo obtener servicio técnico.

Cómo realizar un pedido de accesorios y piezas de repuesto

Para pedir accesorios o piezas de repuesto para su molino de granos, llame sin costo al **1-800-541-6390** o escriba a: Customer Satisfaction Center, KitchenAid Portable Appliances, P.O. Box 218, St. Joseph, MI 49085-0218.

Aditamento – Molino de granos

El siguiente aditamento ha sido diseñado para moler granos con bajo contenido de humedad y no aceitosos, tales como trigo, maíz, centeno, avena, arroz, trigo sarraceno, cebada y mijo.

Cuerpo del molino de granos — Sirve como tolva; guía los granos hacia el moledor

Gusano moledor — Impulsa la acción de molido

Moledor móvil — Muele los granos enteros hasta hacerlos harina

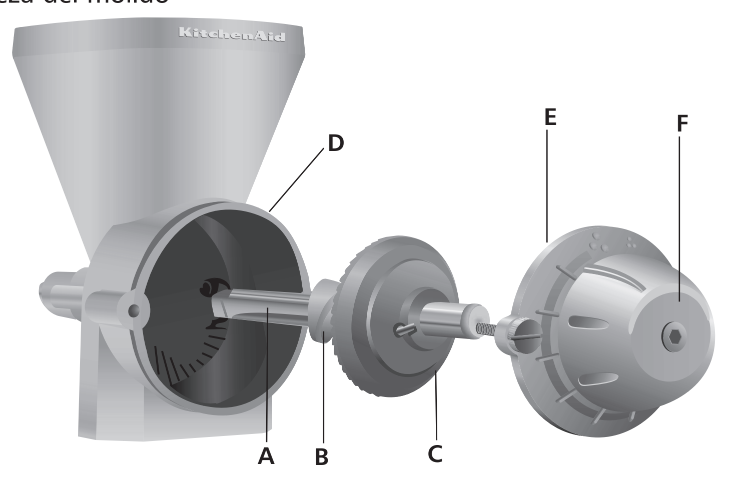
Perilla de ajuste — Regula la fineza del molido

Cepillo de limpieza — Úselo para limpiar los moledores y otras piezas del molino después de usarlas.

NOTA: No sumerja el molino de granos en el agua ni otros líquidos. No los lave en la lavavajillas. Para ver los métodos de limpieza recomendados, consulte la sección "Cuidado y limpieza".

NOTA: El molino de granos ha sido diseñado para moler solamente los granos con bajo contenido de humedad y no aceitosos. No muela maníes, granos de café, soya ni semillas de girasol con el molino de granos; su alto contenido de aceite o humedad pueden dañar el mecanismo de molido.

ESPAÑOL



Ensamblaje de su molino de granos

NOTA: Los moledores de esta unidad han sido recubiertos con una delgada capa de aceite mineral para ayudar a evitar que se oxiden durante el almacenamiento. Antes de usar su molino de granos, limpie el aceite con una solución de detergente suave y seque meticulosamente. Si usted no quita el aceite, se obstruirán los moledores y la acción de molido se enlentecerá. Después de usar el molino de granos, prosiga a la sección "Cuidado y limpieza".

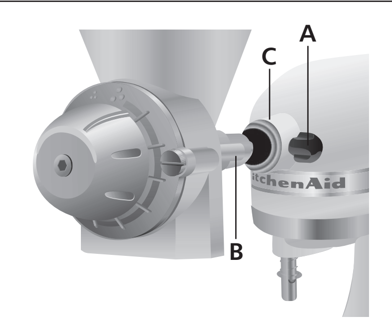
CÓMO ENSAMBLAR:

Inserte el eje de potencia del aditamento (A) con el gusano moledor (B) y el moledor móvil (C) en el cuerpo del molino de granos (D). Enganche la placa frontal (E) con la perilla de ajuste (F) en la parte frontal del eje. Gire los tornillos y apriételos en su lugar.

Cómo sujetar su molino de granos

Antes de sujetar el molino de granos, apague y desenchufe la batidora con base.

1. Según el tipo de receptáculo que tenga, levante la tapa abisagrada o afloje la perilla para aditamentos (A) girándola hacia la izquierda y quitando la cubierta del receptáculo para aditamentos.
2. Inserte la cavidad del eje del aditamento (B) en el receptáculo del aditamento (C), asegurándose de que el eje de potencia encaje en la cavidad cuadrada del receptáculo. Gire el aditamento hacia delante y hacia atrás si es necesario. Cuando el aditamento está en la posición correcta, la clavija de la cavidad del aditamento encajará en la muesca del borde del receptáculo.



3. Apriete la perilla del aditamento (A) hasta que la unidad esté completamente fija a la batidora.

ESPAÑOL

Consejos para moler granos

La harina molida con el molino de granos tendrá una textura más gruesa que la harina molida comercial. El molino de granos muele y usted recibe todas las partes del grano; los molinillos comerciales tamizan algunas partes del grano antes de comercializar la harina.

No es necesario presionar el grano dentro de la tolva del molino de granos con sus manos ni con ningún utensilio. El gusano moledor hará pasar el grano dentro de los moledores.

Con una taza de grano pueden hacerse entre 1¼ (296 mL) y 1½ (355 mL) tazas de harina.

Con una taza de avena puede hacerse ⅞ taza (207 mL) de harina.

Si usted muele más harina de lo que requiere la receta, guárdela en el refrigerador o en el congelador para evitar que se ponga rancia, ya que este producto no contiene conservantes.

No muela granos de café en su molino de granos; su alto contenido de aceite puede dañar el mecanismo de molido.

No muela granos ni frutos secos con un alto contenido de humedad o aceite, tales como maníes, semillas de girasol y soya. Éstos también pueden dañar el mecanismo de molido.

Granos sugeridos

Pueden molerse los siguientes granos con bajo contenido de humedad y no aceitosos en su molino de granos KitchenAid®:

TRIGO — En los Estados Unidos se cultivan muchos tipos diferentes de trigo. El trigo duro con un alto porcentaje proteínico es por lo general el que se considera mejor para hacer harina de pan; los trigos de grano blando se prefieren para pasteles, galletas y otros alimentos horneados. Mezcle el trigo de grano duro con el de grano fino para obtener harina común.

MAÍZ — Muélalo fino para hornear y grueso para hacerlo cocido en leche.

CENTENO — Combine la harina de centeno con harina de trigo para obtener mejores resultados al hacer pan de centeno; este ultimo no contiene el gluten suficiente para un buen leudado.

AVENA — Se le debe quitar la cáscara a la avena antes de molerla para hacer harina o use copos de avena. La cáscara de avena impide que el grano ingrese como es debido dentro de los moledores. En la mayoría de las recetas, puede substituir la harina de avena por hasta ⅓ de la harina común.

ARROZ — Tanto el arroz blanco como el arroz integral se muelen bien.

TRIGO SARRACENO — Para obtener mejores resultados, se debe quitar la cáscara del trigo sarraceno antes de molerlo. Tanto el trigo sarraceno crudo como el tostado se muelen bien.

CEBADA — Para obtener mejores resultados, se debe quitar la cáscara de la cebada antes de molerla.

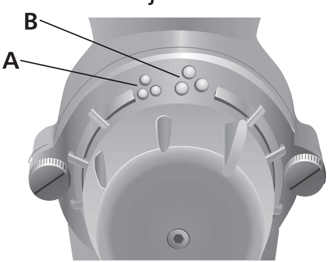
MIJO — Antes de moler el mijo, tuéstelo en un sartén pesado y seco, para acentuar el sabor único de este grano tan pequeño. Revuelva constantemente para evitar que se queme.

Su biblioteca o establecimiento local de alimentos naturales pueden proveer más información acerca de los granos.

Uso de su molino de granos

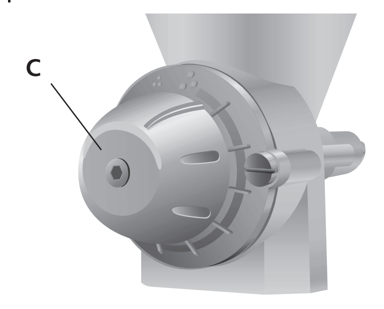
CÓMO USAR:

Fíjese en los símbolos de molido que están en la parte superior del disco. El símbolo de molido fino (A) indica el ajuste para el molido más fino. El símbolo de molido grueso (B) indica el ajuste para el molido más grueso. Cada muesca del disco representa un ajuste de molido.



ESPAÑOL

1. Seleccione el ajuste de molido más fino girando la perilla de ajuste (C) hacia la derecha, hacia el símbolo de ajuste fino (A), y luego gire inmediatamente la perilla dos muescas hacia atrás.



2. Llene la tolva con granos.
3. Una vez que se hayan agregado los granos, ponga a funcionar la batidora en la velocidad 10.

NOTA: Si el molido es demasiado fino, gire hacia la izquierda la perilla de ajuste, una muesca a la vez, hasta obtener el grosor deseado.

4. Continúe reabasteciendo la tolva con granos hasta haber molido la cantidad deseada de granos.

NOTA: No muela más de 10 tazas (2,4 L) de harina a la vez; puede dañar la batidora. Después de moler 10 tazas (2,4 L) de harina, deje que la batidora se enfríe por lo menos durante 45 minutos antes de usarla nuevamente.

Cuidado y limpieza

PARA LIMPIAR:

1. Gire el control de velocidad de la batidora con base hacia OFF (Apagado).
2. Desenchufe la batidora con base.
3. Quite el molino de granos de la batidora con base.
4. Limpie los moledores y otras partes del molino con el cepillo provisto.

El molino no necesita limpiarse cada vez después de usarlo, pero deberá pasarle el cepillo cuando esté cambiando a tipos diferentes de granos. Si es necesario, puede usar un palillo de dientes para limpiar las ranuras del moledor.

IMPORTANTE: No lave el molino de granos ni ninguna de sus piezas en una lavavajillas automática.

Si debe lavarse el molino de granos, lávelo a mano con detergente suave en agua tibia. Seque meticulosamente con una toalla. Déjelo secar al aire. No vuelva a ensamblarlo hasta la próxima vez que lo use. Si los moledores no están completamente secos, es posible que el grano obstruya el molino.

Si la unidad va a guardarse por un período largo, aplique una capa ligera de aceite mineral a los moledores. Antes del próximo uso, lávelo a mano como se indica anteriormente, para quitar el aceite mineral.

Panecillos de maíz con jalapeños

- 1 taza (235 mL) maíz o 1½ taza (355 mL) harina de maíz
- ¾ taza (177 mL) granos de trigo o 1 taza harina de trigo integral
- 1 cda (18 mL) polvo de hornear
- ½ cdta (2 mL) sal
- 1 taza (235 mL) leche magra
- ¼ taza (60 mL) aceite
- 3 cdas (44 mL) miel
- 1 huevo
- 2 cdas (30 mL) pimientos jalapeños en lata, cortados en cubos

Ensamble el molino de granos y sujételo a la batidora. Fije el molino en el ajuste más bajo y gire la perilla hacia atrás 2 muescas. Encienda la batidora en la velocidad 10 y muela el maíz dentro del tazón de la batidora, colocado debajo del molino. Repita el procedimiento con los granos de trigo después de fijar el molino en el ajuste de molido más fino y de girar la perilla hacia atrás 1 muesca.

Agregue el polvo de hornear y la sal al tazón de la batidora; mézclelos bien. Agregue los ingredientes restantes. Fije el tazón y el batidor plano a la batidora. Encienda la batidora en la velocidad de Stir (Revolver); mezcle durante unos 15 segundos. Detenga la batidora y raspe el tazón. Encienda la batidora en la velocidad de Stir (Revolver); mezcle durante unos 15 segundos.

Coloque la masa con cuchara en los moldes para panecillos engrasados. (No use moldes de papel para magdalenas.) Hornee a 400°F (204°C) durante 15 a 18 minutos o hasta que al insertar un palillo de dientes en el centro, éste salga limpio. Sáquelos inmediatamente de los moldes. Sírvalos tibios.

Rinde: 12 porciones (1 panecillo por porción).

Por porción: Aproximadamente 121 calorías, 3 g de proteínas, 16 g de carbohidratos, 6 g de grasa, 19 mg de colesterol y 191 mg de sodio.

Panqueques de miel y trigo integral

- 1 taza (235 mL) granos de trigo o 1½ taza (355 mL) harina de trigo integral
- 1 cdta (5 mL) bicarbonato de sodio
- ¼ cdta (1 mL) sal
- ¼ cdta (1 mL) nuez moscada
- 1½ taza (355 mL) suero de leche
- ½ taza (118 mL) substituto de huevo sin grasa o 2 huevos
- 3 cdas (44 mL) miel

Ensamble el molino de granos y sujételo a la batidora. Fije el molino en el ajuste más fino y gire la perilla hacia atrás 1 muesca. Encienda la batidora en la velocidad 10 y muela los granos de trigo dentro del tazón de la batidora, colocado debajo del molino.

Agregue el bicarbonato de sodio, la sal y la nuez moscada al tazón de la batidora; mézclelos bien. Agregue los ingredientes restantes. Fije el tazón y el batidor plano a la batidora. Encienda la batidora en la velocidad 2 y mezcle durante unos 15 segundos. Detenga la batidora y raspe el tazón. Encienda la batidora en la velocidad 2 y mezcle durante unos 15 segundos o hasta que la mezcla quede suave.

Rocíe la plancha o el sartén pesado con rociador para cocinar antiadherente. Caliente la plancha a fuego medio alto. Vierta aproximadamente ⅓ taza (78 mL) de la masa por cada panqueque sobre la plancha. Cocine durante 1 a 2 minutos o hasta que se formen burbujas en la superficie y se sequen los bordes. Délos vuelta y cocínelos durante 1 a 2 minutos más, o hasta que se doren en la parte de abajo.

Rinde: 6 porciones (2 panqueques por porción).

Por porción: Aproximadamente 170 calorías, 9 g de proteínas, 34 g de carbohidratos, 1 g de grasa, 2 mg de colesterol y 402 mg de sodio.


KitchenAid®